


















20 a 26 Setembro 2021

Almoço	Segunda-feira	Jantar
 <p>Sopa de Juliana/ canja Alheira c/ salada de feijão frade Bife de frango panado no forno c/ salada de batata Salada de fruta /maça cozida</p>	<p>Sopa Geral  Dieta  Sobremesa </p>	<p>Sopa de Juliana/ canja Arroz recheado Arroz recheado Maça assada</p>
Almoço	Terça-feira	Jantar
  <p>Sopa couve / sopa dieta Frango assado c/ batata murro Frango assado simples c/ puré de batata Melancia / maça cozida</p>	<p>Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Sopa couve / sopa dieta Medalhões no forno c/ batata estufada Medalhões no forno c/ batata cozida Maça cozida</p>
Almoço	Quarta-feira	Jantar
  <p>Sopa hortaliça / sopa de dieta Croquetes com arroz de tomate Filetes no forno com arroz de cenoura Pudim / maça cozida</p>	<p>Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Sopa hortaliça / sopa de dieta Carne de vaca estufada c /puré Carne de vaca estufada simples c/puré Banana</p>
Almoço	Quinta-feira	Jantar
  <p>Sopa de legumes / sopa de dieta Fígado em cebolada c/ batata frita Lombo assado simples com esparguete Ananás / maça cozida</p>	<p>Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Sopa de legumes / sopa dieta Salsichas com hortaliça e batata cozida Abrotea cozida c/ batata cozida Laranja maça cozida</p>
Almoço	Sexta-feira	Jantar
  <p>Sopa de repolho /sopa de dieta Pescada c/ovo cozido c/ batata e hortaliça Pescada cozida c/ batata cozida Melão / maça cozida</p>	<p>Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Sopa de repolho /sopa de dieta Jardineira de porco Jardineira simples Pera cozida</p>
Almoço	Sábado	Jantar
  <p>Sopa de repolho / sopa dieta Carne de porco estufada c/arroz Carne de porco estufado simples c/ arroz Banana / maça cozida</p>	<p>Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Sopa de repolho / sopa dieta Filetes no forno com arroz de legumes Filetes no forno com arroz de legumes Salada de frutas / maça cozida</p>
Almoço	Domingo	Jantar
 <p>Creme legumes / sopa dieta Frango assado c/ puré Frango assado simples c/ puré Melão / maça cozida</p>	<p>Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Creme legumes / sopa dieta Bacalhau cozido com batata cozida Bacalhau cozido com batata cozida Pera cozida</p>

Pequeno-almoço*: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; Nestum®; pão integral; papo-seco; queijo.


Lanche*: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; fiambre; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; marmelada; Nestum®; paio; pão integral; papo-seco; queijo.

Ceia*: bolacha de água e sal; bolacha Maria café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; fruta da época; iogurte natural e aromas; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; Nestum®; pão integral; papo-seco; queijo.

* Adaptado à dieta **NOTA ementa sujeita alterações**

O Presidente da Direção

Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social
A DIREÇÃO
Dr. José Luis Brito Rocha

O Chefe de Cozinha

Rui Pereira